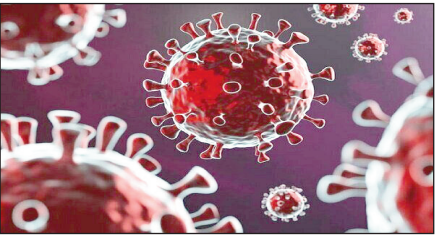


### چرا زنان باردار کمتر به کووید مبتلا می‌شوند؟



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بارداری ممکن است از زنان در برابر ابتلا به کووید طولانی مدت محافظت کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند زنانی که در دوران بارداری به کووید ۱۹ آلوده شده بودند، ۱۴ تا ۳۰ درصد کمتر احتمال دلشت که دچار علائم پایدار کووید طولانی شوند.برای این مطالعه، محققان از داده‌های دو پایگاه داده بزرگ پرونده سلامت الکترونیکی بهره بردند.پایگاه‌های داده حاوی سوابقی برای حدود ۷۲۰۰۰ زن مبتلا به کووید در دوران بارداری بین مارس ۲۰۲۰ تا ژوئن ۲۰۲۳ بود. محققان آن‌ها را با حدود ۲۰۸۰۰ زن دیگر که باردار نبودند اما تقریباً در همان زمان به کووید مبتلا شدند، مقایسه کردند.علائم کووید طولانی هفته‌ها پس از اولین ابتلاء فرد به کووید ۱۹ ظاهر می‌شود. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، این علائم می‌توانند بسیار متنوع باشند و می‌توانند ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه داشته باشند. نتایج نشان داد که حدود ۱۶ از ۱۰۰ زن باردار به کووید طولانی مبتلا شدند، در مقایسه با ۱۹ زن از ۱۰۰ زن که باردار نبودند.به گفته محققان، در میان زنان باردار، گروه‌های خاصی نسبت به سایرین در معرض خطر ابتلاء به کووید طولانی‌تر بودند.نتایج نشان می‌دهد که زنان سیاه‌پوست، زنان ۳۵ ساله یا مسن‌تر، و زنان چاق یا وجود باردار بودن، بیشتر در معرض ابتلاء به کووید طولانی مدت بودند. با این حال، خطر ابتلای آنها به کووید طولانی مدت همچنان کمتر از زنانی بود که باردار نبودند.دکتر «گنجشی زائگ»، محقق ارشد و مربی علوم بهداشت جمعیت در دانشکده پزشکی ویل کورنل نیویورک، در بیانیه‌ای گفت: «تحقیقات بیشتر در مورد عواملی مانند دسترسی ناعادلانه به مراقبت‌های بهداشتی، عوامل اجتماعی-اقتصادی و نژادپرستی ساختاری ممکن است به ما در درک خطر طولانی مدت کووید در این گروه‌ها و یافتن راه‌هایی برای محافظت از آنها کمک کند.»

وی افزود: «بارداری می‌تواند نحوه عملکرد سیستم ایمنی و التهابی زنان را تغییر دهد و این ممکن است به کاهش خطر ابتلاء به کووید طولانی کمک کند.»بنابر این، زنان باردار ممکن است سرخ‌هایی را در مورد چگونگی کمک به افراد برای جلوگیری از کووید طولانی مدت به محققان ارائه دهند.زنگ گفت: «تفاوت‌های خطر مشاهده‌شده در این تحلیل نشان می‌دهد که مطالعات اختصاصی آتی در مورد کووید طولانی در افراد باردار مورد نیاز است.»محققان همچنین در حال بررسی راه‌هایی برای محافظت از زنان باردار در برابر کووید طولانی مدت با استفاده از داروهای موجود در بازار هستند.

#### میوه‌ای خوشرنگ که جوان نگه‌تان

#### می‌دارد

**بهترین لاغر کننده طبیعی را بشناسید**

**با این روغن بدن‌تان را برابریماری‌ها عایق کنید**

کدو حلوائی همان‌طور که از نامش پیدا است به خانواده کدوها تعلق دارد، این میوه خواص زیادی دارد و بهترین زمان مصرف آن در زمستان است.

#### لبو گیاهی ضد پیری

لبو گیاهی قرمز رنگ است که خواص فراوانی دارد؛ خوب است بدانید که لبو هم خانواده چغندر است اما از نظر طعم و ویژگی‌های تغذیه‌ای با چغندر تفاوت‌هایی دارد؛ این دو از یک نظر کاملا شبیه هم هستند و آن اینکه هر دو جزو «ریشه‌های مغذی» هستند، لبو سرشار از آنتی‌اکسیدان است، رنگدانه‌های بی‌همتای آن از بدن در برابر بیماری‌های قلبی عروقی محافظت می‌کند و سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و خاصیت ضد پیری دارد.

**چای به چه فوایدی برای بدن دارد؟**

میوه به با خواص بی‌شماری که دارد برای سلامت قلب و کاهش وزن کاملا مفید است و انتخابی عالی برای حفظ سلامت کلی بدن به‌شمار می‌رود، از شایع‌ترین خواص آن رفع خستگی، آرامش بخش و تقویت کننده قلب و اعصاب است؛ مقداری از به‌های خلای و خشک‌شده رایبه همراه آب سرد روی حرارت قرار دهید تا ۱۵ دقیقه دم بکشند سپس با لیمو و عسل آن را بنوشید.

خرما را اینگونه استفاده کنید تا خواص آن دو برابر شود
خرما میوه‌ای گرم‌سیری است که خواص فراوانی دارد؛ اگر افراد این میوه را در رژیم غذایی خود بگنجانند بدنشان مقاوم می‌شود و خواص ضد پیری دارد؛ خوب است بدانید که ثابت شده است اگر خرما را بخیسانید خواص آن بیشتر می‌شود چرا که خرمایی که شب در آب خیس شده است و صبح مصرف می‌شود برای قلب‌های ضعیف بسیار مفید است؛ اگر این کار را ۲ بار در هفته انجام دهید به تقویت قلب خود کمک کرده‌اید.

#### روغن کنجد چه فوایدی دارد؟

روغن‌های فراوانی برای پخت غذا وجود دارد که هر کدام کاربرد جداگانه‌ای دارد و خواص آن‌ها متفاوت است؛ از شایع‌ترین روغن‌ها روغن کنجد و روغن زیتون است که می‌توان از آن پهره‌های زیادی برد، از این رو محققان طب سنتی معتقد هستند که روغن کنجد را باید جایگزین تمام روغن‌ها کرد تا بتوان به سلامت بدن کمک کرد، خوب است بدانید که روغن کنجد باعث جلوگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش، پروستات و سینه می‌شود، همچنین به دلیل دارا بودن ویتامین E، موجب شفافیت و لطافت پوست می‌شود.

#### خواص کدو حلوائی چیست؟

کدو حلوائی همان‌طور که از نامش پیدا است به خانواده‌ی کدو تعلق دارد، این میوه خواص زیادی دارد و بهترین زمان مصرف آن در زمستان است، خوب است بدانید که این میوه سرشار از فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و میزان زیادی بتاکاروتن است، به‌دلیل کالری کمی که دارد می‌توان از آن برای کاهش وزن استفاده کرد و یکی از بهترین لاغر کننده‌ها به‌شمار می‌رود، همچنین این میوه باعث تقویت حافظه می‌شود، علاوه‌بر این سوخته پوست کدو، پیسی و لکه‌های سفید پوست را درمان می‌کند، بدین منظور باید پوست کدو حلوائی را خشک کنید و آن را بسوزانید سپس این پوست سوخته را در سرکه مخلوط و هر روز لاقل یک مرتبه در محل بمالید تا بهبودی حاصل شود.

# پیری سریع مغز می‌تواند باعث ایجاد اسکیزوفرنی شود

چه چیزی باعث ابتلا به اسکیزوفرنی می‌شود؟ این بیماری روانی شدید که بیش از ۲۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و علائم آن شامل توهمات و هذیان‌های مکرر است، اغلب در دوره نوجوانی تا اوایل بزرگسالی شروع به ظهور می‌کند. این یک اختلال پیچیده است که تقریباً تمامی بخش‌های یک زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به گزارش ایسنا، نظریه‌های کنونی در مورد چرایی ایجاد اسکیزوفرنی نشان می‌دهد که این بیماری ممکن است با تغییرات در رشد مغز در بزرگسالی مرتبط باشد. به نقل از اس‌ای، همچنین تصور می‌شود که اسکیزوفرنی مشابه بیماری‌هایی مانند نارساخوئی، اوتیسم و اختلال بیش فعالی کمبود توجه (ADHD) جزء اختلالات عصبی رشدی به حساب می‌آید، اما موارد ذکر شده در دوران کودکی ظاهر می‌شوند.

با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که پیری سریع مغز می‌تواند محرک بالقوه دیگری در ایجاد اسکیزوفرنی باشد و این عامل را می‌توان با استفاده از یک آزمایش خون ساده اندازه‌گیری کرد.

این مطالعه منحصربه‌فرد است، زیرا پروتئین‌های موجود در خون را که مستقیماً از نورون‌های مغز و سلول‌های عصبی مغز در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی به دست می‌آید، اندازه‌گیری کرده است. این پروتئین که پروتئین نوروفیلament سبک (NFL) نام دارد، از ساختارهای طولیل و نخ مانند‌ی تشکیل شده است که به حفظ اندازه و شکل سلول‌های عصبی کمک می‌کند.

هنگامی که نورون‌های مغز آسیب می‌بینند یا دچار تخریب عصبی می‌شوند، نوروفیلament سبک در خون و مایع مغزی نخاعی آزاد می‌شود. انتشار آن در هنگام آسیب دیدن این سلول‌ها، آن را به یک زیست نشانگر مفید برای تشخیص و نظارت بر بیماری‌ها و آسیب‌های عصبی تبدیل می‌کند. اندازه‌گیری سطوح نوروفیلament‌های سبک همچنین می‌تواند درکی در مورد میزان آسیب دیدگی عصبی ارائه دهد.

آسیب عصبی یا آسیب به نورون‌ها که سلول‌های تخصصی در سیستم عصبی هستند که برای برقراری ارتباطات در مغز، نخاع و سیستم عصبی محیطی ضروری به

## باور اشتباهی که سال‌ها

## درباره استفاده از خمیر

### دندان داشته‌اید

یک دندانپزشک مالزیایی، از باور اشتباهی که در خصوص استفاده از خمیر دندان وجود دارد، سخن گفت. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دیر زمانی است که بسیاری از ما شستن دندان‌های خود را روزی دو بار با خمیردندان حاوی فلوراید به مدت دو دقیقه امری ضروری می‌دانیم؛ اما به تازگی یک دندانپزشک مالزیایی در خصوص برداشت‌های نادرست در خصوص مقدار مناسبی که از خمیردندان باید برای تمیز کردن دندان‌ها استفاده کرد، خبر داد.

طبق اعلام پایگاه «Health» بسیاری از اوقات در تبلیغات، مسواک به همراه مقدار زیادی خمیر دندان

### سلامت

# پیری سریع مغز می‌تواند باعث ایجاد

# اسکیزوفرنی شود



«سن مغز» از لسن‌های ام‌آر آرای (MRI) نیز به تسریع پیری مغز در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی اشاره داشت. **سبک زندگی** برای افرادی که از اسکیزوفرنی رنج می‌برند، پیری سریع بدن یک مشکل جدی است.

یک مشکل مهم این است که افراد مبتلا به اسکیزوفرنی مزمن اغلب در معرض یک سبک زندگی ناسالم هستند. آنها ممکن است انزوا، بیکاری، عدم فعالیت بدنی و مصرف سیگار را تجربه کنند و بسیاری از آنها به مصرف مواد مخدر غیرقانونی متوسل می‌شوند که می‌تواند وضعیت آنها را بدتر کند. در حال حاضر، میانگین طول عمر افراد مبتلا به اسکیزوفرنی ۲۰ تا ۳۰ سال کمتر است. علت آن بیشتر به دلیل پیشرفت زودهنگام بیماری‌های شایع مرتبط با سن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی است. حدود نیمی از افراد مبتلا به اسکیزوفرنی حداقل یک بیماری مزمن پزشکی دیگر مانند چاقی، مشکلات تنفسی، درد مزمن و اختلالات مصرف مواد را تجربه می‌کنند. افراد مبتلا به اسکیزوفرنی به دلیل داشتن ترکیبی از عوامل زیستی، روانی و محیطی در معرض خطر بیشتری برای اختلالات مصرف مواد هستند که شامل خود درمانی برای رفع علائم ناراحت کننده، اختلال در عملکرد شناختی، انزوائ اجتماعی و مشکلات در پیروی از درمان می‌شود. در حالی که سبک زندگی عاملی در افزایش سرعت پیری بدن در مبتلایان به اسکیزوفرنی است، این مطالعه می‌تواند گام مهم دیگری در درک و درمان به موقع این بیماری ناراحت کننده بردارد.

کاربری خود در «تیک تاک» توصیه‌های مفیدی در خصوص سلامت دندان‌ها را به اشتراک گذاشت. او با انتشار ویدئویی اعلام کرد میزان مناسب خمیر دندان در افراد بالای سه سال به میزان یک دانه «نخود فرنگی» است.

او همچنین گفت این مساله از جمله اطلاعاتی است که بر تیوب خمیر دندان نوشته می‌شود؛ اما بیشتر مردم آن را نمی‌خوانند. این دندانپزشک مالزیایی همچنین گفت: تبلیغات تجاری معمولاً به شما دروغ می‌گویند و شما نیازی به مصرف مقدار زیادی خمیر دندان ندارید. او افزود: استفاده خمیردندان بیشتر از دانه نخود فرنگی برای کودکانی که دندان هایشان هنوز به طور کامل رشد نکرده است، خطر زیادی دارد. او گفت: برای کودکان زیر ۳ سال به اندازه «دانه برنج» از خمیر دندان استفاده شود.



نشان داده می‌شود؛ گویی به مصرف کننده گفته می‌شود، هر زمانی که مقدار زیادی از خمیر دندان استفاده شود، تمیزی دندان‌های او بیشتر خواهد بود.

میزان خمیردندان باید چه قدر باشد؟

در این خصوص، «Gao Jie Te» دندانپزشک مالزیایی در دانشکده «کینگز» لندن با رد کردن این عقیده، در حساب

### علائم «آلرژی» را بشناسید



یک فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی با بیان اینکه آلرژی به اشکال مختلف در بدن افراد خود را نشان می‌دهد، گفت: هیچ درمان قطعی برای اکثر آلرژی‌ها وجود ندارد و بهترین راهکار عدم مواجهه با مواد آلرژی‌زا است.

دکتر حمیدرضا مرتضوی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه آلرژی یک واکنش غیرطبیعی به ماده‌ای است که وارد بدن می‌شود، در حالی‌که در حالت عادی نباید بدن واکنشی به این ماده نشان دهد، گفت: بروز آلرژی به چند علت بستگی دارد که مسائل ژنتیکی و وراثتی از مهمترین این عوامل است، اما سایر عوامل از جمله شرایطی محیطی، شرایط جسمی و روحی افراد، استرس‌ها، مواجهه با مواد آلرژی‌زا... نیز بر آن بی‌تأثیر نیست.

وی از انواع مختلف آلرژی با توجه به اینکه چه بخش‌هایی از بدن را درگیر می‌کنند و یا به چه شیوه وارد بدن می‌شود نیز یاد کرد و ادامه داد: برخی آلرژی‌ها خوراکی است و از طریق مواد غذایی در بدن فرد واکنش ایجاد می‌کند که از مهمترین این مواد غذایی می‌توان به شیر و لبنیات، تخم‌مرغ، آجیل خصوصاً بادام زمینی، کنجد، ماهی و غذاهای دریایی اشاره کرد. برخی دیگر از آلرژی‌ها استنشاقی بوده و از طریق تنفس در بدن فرد واکنش ایجاد می‌کند، از جمله حساسیت به گرده گیاهان که معمولاً در فصول بهار و پاییز نمود بیشتری دارد.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی خاطرنشان کرد: البته همه گیاهان آلرژی‌زا نیستند، بلکه گیاهانی که گرده سبک دارند بیشتر باعث آلرژی می‌شوند. به علاوه گاهی افراد به حیوانات و پسته‌های بدن آنها یا باقی مانده کنه‌های ریزی که روی بدن این حیوانات از جمله سگ، گربه، اسب، برخی پرندگان و سوسک زندگی می‌کنند، آلرژی دارند.

به گفته مرتضوی، در برخی موارد آلرژی ناشی از تماس پوست با مواد آلرژی‌زا است، از جمله آلرژی به فلزات، برخی گیاهان و مواد شیمیایی. وی با بیان اینکه برخی موارد آلرژی مربوط به قارچ‌ها و کپک‌ها و هاگ آنها است، یادآور شد: در برخی موارد نیز افراد به گزش‌ها از جمله گزش زنبور حساسیت دارند.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی از نمودهای مختلف آلرژی در بدن افراد بسته به اینکه چه ارگان‌هایی را درگیر کند نیز یاد کرد و افزود: در برخی موارد آلرژی باعث تنفسی فوقانی مانند بینی و همچنین چشم را درگیر می‌کند. در برخی موارد آلرژی ریه را درگیر کرده و به صورت آسم آلرژیک خود را نشان می‌دهد، گاهی بروز آلرژی در پوست و به صورت کهیر است و گاهی نیز دیگر اعضای بدن حتی سیستم گوارشی درگیر می‌شود.

مرتضوی نمود آلرژی در دستگاه تنفسی فوقانی را عمدتاً به شکل آبریزش بینی، خارش، عطسه، کف شدن بینی، خارش و اشک چشم، خارش گوش و سقف دهان دانست و عنوان کرد: نمود آلرژی در دستگاه تنفسی تحتانی به صورت سرفه، تنگی نفس و گاهی به شکل آسم است و در پوست نیز عمدتاً به صورت کهیر بروز می‌کند. آلرژی دستگاه گوارش نیز معمولاً به صورت مشکلات گوارشی، اسهال، وجود رگه‌های خون در مدفوع و استفراغ است.

وی شدیدترین نوع آلرژی را آنافیلاکسی اعلام کرد که به صورت همزمان چند ارگان از جمله پوست، سیستم گوارش، سیستم قلبی و عروقی و ... را درگیر می‌کند و خطر مرگ نیز دارد و اضافه کرد: البته اگر به موقع تشخیص داده‌شود و به آن رسیدگی شود، می‌توان به‌فرد کمک کرد.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی با تأکید بر اینکه آلرژی هیچ درمان قطعی ندارد و بهترین راه عدم مواجهه با مواد آلرژی‌زا است، عنوان کرد: داروهایی که وجود دارد از جمله آنتی‌هیستامین‌ها تنها به کنترل علائم کمک می‌کند. البته برای برخی از انواع آلرژی می‌توان از ایمونوتراپی آلرژن که بین مردم به واکسن آلرژی معروف است نیز استفاده کرد.

به گفته مرتضوی در برخی موارد خصوصاً در زمینه حساسیت به مواد غذایی مانند شیر، نان و گندم، تخم مرغ و... حساسیت معمولاً تا پنج سالگی از بین می‌رود، اما درباره برخی مواد غذایی مانند آجیل و غذاهای دریایی از بین نمی‌رود. در برخی موارد نیز با بالا رفتن سن علائم کمتر می‌شود، اما نمی‌توان گفت فرد بهبود یافته است.

وی گفت: آلرژی در هر سنی می‌تواند خود را نشان دهد، اما در کودکان زیر دو سال نمود ندارد و اگر کودکی در این سن علائم آلرژی را نشان داد حتماً مشکل دیگری دارد.

مرتضوی به این مهم نیز اشاره کرد که در برخی موارد درمان علائمی مشابه آلرژی دارد، اما درگیر آلرژی نیست و اظهار کرد: حتی در برخی موارد فرد به آنتی هیستامین نیز جواب داده اما درگیر آلرژی نبوده است، از همین رو هر علائمی خصوصاً آنچه که همراه با خارش باشد را نباید با آلرژی اشتباه گرفت.

گوچه فرنگی: سرشار از ویتامین‌های C،A، لیکوپن و آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که با کاهش دیابت در ارتباط است.

خیار: عصاره خیار می‌تواند برای کاهش قند خون مفید باشد. خیار کربوهیدرات و کالری پایینی دارد؛ اما از نظر ویتامین‌ها و مواد مغذی که ممکن است به کاهش سطح قند خون و بهبود سلامت عمومی کمک کنند، غنی است. کدو سبز: مانند بسیاری از سبزیجات، دارای ویتامین‌ها و مواد مغذی بالایی است. این سبزی تابستانه حاوی آنتی اکسیدان‌های مفیدی است که می‌توانند به کاهش قند خون و بهبود سطح انسولین کمک کنند.

بروکلی: بروکلی یک منبع منحصر به فرد فیبر است که باعث می‌شود بخشی اجتناب‌ناپذیر از رژیم غذایی دیابتی باشد. بسیاری از مطالعات این واقعیت را ثابت کرده‌اند که سولفورفان موجود در بروکلی از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند.

مبتلا به دیابت پیش می‌آید، اغلب آن‌ها فکر می‌کنند که تنها محدودیت دریافت قند و شکر و مواد نشاسته‌ای کافی است، اما حتی برخی از سبزیجات دارای نشاسته نیز می‌توانند بر قند خون افراد مبتلا به دیابت تأثیر منفی گذاشته و باعث افزایش قند خون آنها شود؛ این سبزیجات عبارتند از سیب زمینی، نخود فرنگی، ذرت و کدو تنبل است.

اما سبزیچاتی هم هستند که می‌توانند بیشترین تأثیر را در کاهش قند خون دیابتی‌ها داشته باشد.

گل کلم: مصرف روزانه ۱۲۲ گرم از این سبزی تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. مارچوبه: هنگام خرید مارچوبه ساقه‌های سبز و روشن آن را انتخاب کنید. اسفناج: رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج خطر ابتلا به دیابت را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد.